

瘦腿急先锋

NICO 美人会

瘦佳人丛书 ④

林志玲

“林美人”自创模特瘦腿法

大明星美腿 TOP10 瘦腿秘籍全公开

THE SLIM LEGS IN FASHION 搜查线

站、坐、睡、走，全面塑造纤腿

15 秘技 消除棒棒腿

必胜！瑜珈塑造完美双腿

跳出属于你的瘦腿舞

家族瘦腿新方法

变身瘦腿女郎的
视觉魔法

德宏民族出版社





在美工,只制造美丽!《美人会》《瘦佳人》.....与你分享!





**超值套装
超级大礼**

《美人会》 超级巨献

瘦佳人系列丛书

全套震撼超低价 70.8 元，折合每册

5.9 元

邮购方法

- 1、请按以下地址通过邮局汇款【地址：湖南省长沙市芙蓉中路1段206号锦绣华天景虹苑307号
联系人：朱小军 邮编：410008 查询电话：0731——4477287】
- 2、请在汇款单附言内写明所购书的书名和订购册数。
- 3、务请在汇款单上写明你的详细地址、邮编、姓名，字迹工整，清楚无误。
- 4、邮购图书一律挂号发送，可以通过邮局查询，绝无遗失。
- 5、本丛书每册邮购价9.9元(含挂号费及邮资)，全套12册一次性邮购特惠价100元整。
- 6、欢迎大家光临美人会馆：www.meirenhui.com 查询。

NICO
美人会
瘦佳人丛书

瘦腿急先锋

●《美人会》编辑部 编

德宏民族出版社

总策划：匡吉
视觉装帧：美工厂

图书在版编目 (CIP) 数据

美人会瘦佳人丛书之九——瘦腿急先锋 / 美人会编辑部 编
—德宏：德宏民族出版社，2005.11

ISBN 7-80525-935-6

I.美… II.美… III.女性—腿部—减肥 IV.R151.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第137396号

书 名：美人会瘦佳人丛书之九——瘦腿急先锋

作 者：美人会编辑部

主 编：王璇子

出版·发行：德宏民族出版社

社 址：潞西市青年路1号

邮 编：678400

电 话：0692-2124877

网 址：www.dmpress.net

责任编辑：王稼祥

责任校对：多镜明

创意统筹：提君 文笛

印 刷：西安翔云印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 66

字 数 1000千

版 次 2006年5月第1版

印 次 2006年5月第1次

印 数 1-60000

ISBN 7-80525-935-6 / T · 1

定价 (全12册)：70.80元

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂联系。电话：029-83687318

Contents

目录



序言	05
美腿生活十大格言	06

瘦腿客厅	07
------------	----

客厅, 当然就是最直接展示给大家的一面! “瘦腿客厅”带你了解什么才是一双真正意义上的美腿, 对大明星的瘦腿秘诀一探究竟, 更有让你不用运动也不用节食的视觉显瘦诀窍! 想成就一双美腿, 先来学习一番吧!

变身瘦腿女郎的视觉魔法	08
标准迷人美腿长啥样?	16
大明星美腿TOP10 瘦腿秘籍全公开	17
Attention: “林美人”自创模特瘦腿法	

美腿书房	23
------------	----

你理想中的美腿是什么样子的呢: 自己的腿型到底算不算美啊? 其实, 所谓的美腿是因人而异的, 因此, “像我这样的腿, 离美腿还远得很……” “绝对没有办法变成那样!” ……像这样, 从一开始就灰心、气馁, 不是很可惜吗? 不管效果如何, 勇于尝试就是最IN、最FASHION的美腿理念, 这也说明美腿不再只是单纯意义上的腿部减肥, 更多的是一种新的生活方式。修长匀称的纤纤玉腿, 正是积极追求完美的新女性的口号。

站、坐、睡、走, 全面塑造纤腿	24
瘦腿好帮手——瘦腿霜召集令	26
打败终结美腿的3大杀手	28
瘦腿最前沿搜查线	30

瘦腿卧房	35
------------	----

美腿可是在行走坐卧间, 不知不觉培养出来的哦! 你的一举一动都会影响到腿部的美形, 日常生活中的行动不可不注意。别以为回到卧室就可以放松警惕, 卧房瘦腿操Part档会全面给你分析, 如何利用自己的小天地来达到瘦腿的效果;

保鲜膜快速赶走萝卜腿一定是MM最爱的环节; 10款DIY瘦腿膜教你不用花费很多钱就可以轻松瘦腿; 美腿按摩大讲堂加独门秘笈邀请美腿小天使赶走胖腿小恶魔; 浴缸里“必胜瞬间瘦腿法”让你在洗澡的时候也不忘打造美腿; 辣椒泡脚瘦腿法让你听着恐怖, 用着开心, 如果你已经落入胖腿小恶魔陷阱里, 赶快开展卧房里的瘦腿计划吧!

卧房瘦腿操Part档	36
美腿按摩大讲堂加独门秘笈	42
浴缸里“必胜瞬间瘦腿法”	44
辣椒泡脚瘦腿法	45
10款DIY瘦腿膜	46
保鲜膜快速赶走萝卜腿	48

Contents

目录



局部雕塑大队——消除棒棒腿 49

夏天即将来临,如果你想穿出迷人的性感超短裙,那就要先看看自己是不是有双可怕的棒棒腿呢?即使有也没有关系,从现在开始,专门为MM设计的消除棒棒腿15秘技帮你快速瘦腿完成性感超短裙梦想;家族瘦腿新方法让你一家老小齐动员不放过每个瘦腿好时机;经常有水肿现象的MM也不用担心,我们会给你的腿——消除水肿;2006星座瘦腿急攻招数让喜爱星座的MM同样开心瘦腿,不管是大腿还是小腿,只要你觉得它还不完美,那就赶紧进行你的美腿运动吧!

消除棒棒腿15秘技	50
家族瘦腿新方法	54
给你的腿——消除水肿	58
2006星座瘦腿急攻秘招	60

瘦腿厨房——边吃边美 享受生活 61

民以食为天。吃是我们每天都要进行的活动。现在很多减肥瘦身的女性同胞们,都在苦恼。为了美丽的身材,每次都只能望着丰盛美味的食物,垂涎欲滴,却不能敞开嘴巴的吃个痛快,最后只能悻悻的吃着味道单调的蔬菜水果或着所谓的健康食品。

其实我们完全可以自己动手,按照科学的方法,选择正确的材料,加上精心的创意烹饪出一道丰盛瘦身美味的大餐。美丽会有的,美味也会有的。快来进入美丽厨房在大餐中“吃”出一双美丽的双腿。

餐桌上的瘦腿科学	62
悠远的美腿哲学——茶	63
瘦腿的人们都在吃什么?	64
百变女人的瘦腿调理餐	66
美味与美腿的完美搭配计划	68

瘦腿健身房 72 |

健身房是时下都市女性偏爱的塑型场所,而想要拥有一双纤长美腿当然可以借助健身房的专业运动来达到要求。面对层出不穷的新兴健身运动,到底应该如何挑选呢?本章将选取热门的体操、芭蕾、瑜伽等运动方式中针对瘦腿的部分做详细介绍,有的放矢地锻炼双腿,让身体动起来,让双腿美起来。

芭蕾公主的瘦腿法	73
跳出你的瘦腿舞	78
体操矫型美腿法	81
必胜! 瑜伽瘦腿	86

序

言

瘦时代 瘦佳人

超级瘦佳人，就在《美人会》

对自己的身材不满意吗？相信许多女性都有这样的想法，都希望体重能更轻，腿更修长，腰更纤细，臀更小更翘，胸更挺更丰满。窈窕身材，是爱美女性永远不变的追求；窈窕身材，是这个时代永不停止的时尚风潮。而《美人会·瘦佳人》系列丛书将带领你掀起瘦时代的瘦身革命，资深编辑、专业美体师、知名美体机构通力合作，以最贴身最专业最实用的方式助你雕塑出令人过目不忘的惹火曲线，做回自信、靓丽、苗条的瘦佳人！还在为你镜中的身材沮丧不已吗？现在开始，《美人会·瘦佳人》系列丛书就要完成你的窈窕梦。渴望成为瘦佳人的你，赶快加入《美人会·瘦佳人》的行列中来吧！

这是全新的塑美体验，现代女性的美不再拘泥于数字，而是纤瘦、柔嫩的外型曲线。《美人会·瘦佳人》系列丛书便是以此为宗旨，更新你的瘦身理念，针对你身体的每一部位全面打造你的瘦身计划。让身材曲线该凸便凸、该翘就翘、该小就小、该大就大，每一个细节都在展示你的美丽。

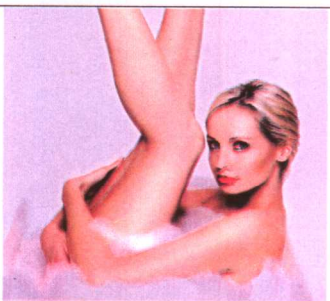
终生美丽是每一个女子的梦想，真正美丽的女人懂得爱自己的身体，更懂得呵护自己的身体。在寻梦的路上，《美人会·瘦佳人》将带给你无限惊喜，点点滴滴累积美、塑造美，让你的身体经历一次美的蜕变。繁华盛世，你将是那道最诱人的风景线。流光飞转，树影摇晃，一切正美好，这世界要看你漂亮经过。瘦时代已经来临，瘦佳人便是这个时代的宠儿。

美丽人生，完美体态，《美人会·瘦佳人》与你美丽有约。

编者

2006年度十大瘦腿格言

- 1 上楼梯的时候抬起脚跟，以腿部承担体重，这样可以消除大腿内侧和臀部的赘肉。
- 2 要适度运动。会出现松垮的浮肉，多半是因为不爱运动，或是以前经常大量运动却突然停止运动习惯的人，像是退出体坛的运动员或舞蹈家。适度的运动，可以让肌肉收紧结实，创造出好看的线条。
- 3 看电视的时候坐在椅子上，膝盖不要弯曲，将一条腿抬起，再放下，反复此动作8~10次再换另一条腿，可以去掉大腿两侧的赘肉。
- 4 散步的时候走路的时候加快速度，尽量将步子迈得大些，这样腿上的所有肌肉都可以得到锻炼。简单的说就是充满活力的走路。这样走路的方式在平时应该养成习惯。
- 5 维生素E帮助去除水肿 血液循环不好，就很容易引致脚部浮肿，含维生素E的食物，可帮助加速血液循环、预防腿部肌肉松弛等。
- 6 少吃盐去水肿 经常吃多盐的食物，容易令体内积存过多水分，形成水肿，容易积聚在小腿上。饮食除了要减少盐的吸收外，也可多吃含钾的食物，因钾有助排出体内多余盐分。
- 7 选择一双舒适的鞋子，当必须穿高跟鞋时，上半身挺直，以大腿的力量，轻轻抬起带动小腿往前跨出步伐。切记大腿一定要抬起来，要用“脚板中间的部位”着地才是正确的。
- 8 夏天的时候，一定不要把自己搞成“蚊虫腿”、“疤痕腿”。容易被蚊虫袭击的人一定要事先做好准备。还有要注意腿部的定期除毛和皮肤光泽。
- 9 长期坚持浴后使用润肤乳液做腿部按摩，从跟腱开始向上推油，大腿和臀部也是一样，打圈也可以，特别要注意膝盖的位置。
- 10 在洗手间洗手或打扮时，让双腿弯曲，成骑马蹲裆式，直至一切完毕。注意不要把臀部翘起，双腿一定要受力。





瘦腿客厅

客厅，当然就是最直接展示给大家的一面！“瘦腿客厅”带你了解什么才是一双真正意义上的美腿，对大明星的瘦腿秘诀一探究竟，更有让你不用运动也不用节食的视觉显瘦诀窍！想成就一双美腿，先来学习一番吧！



变身瘦腿女郎的视觉魔法

我的下半身 变修长啦!

每个女人站在穿衣镜前都会感叹着说：“我该穿什么呢？如何穿才会让我的腿变瘦一圈呢？”没有人是十全十美的，身材不完美，胖一点，瘦一点，其实都不是重点，重点在你能不能学会穿出瘦的感觉！

一双修长美腿是许多MM的奋斗目标，无论通过运动还是饮食，瘦腿的过程看起来都十分艰巨。而现在，MM们的福音来了，只要一点点的穿衣技巧，就能让你反败为胜，做个真实而亮丽的自己！

在等你变瘦，变得更完美之前，先来学习穿衣的技巧吧！等你学会了针对自己身材缺点的穿衣技巧之后，你会发现，你和杂志上的模特一样拥有好看纤长的腿型！

在衣着上动动心思，马上就可以成功晋级瘦腿女郎，视觉显瘦是最大的王道！



裙子、长裤、牛仔，统统可以变瘦！

裙摆摇摇,美腿纤纤!

美丽的裙子,你也可以穿哦!

魔法咒语:避免穿着蓬起的裙子。

1、应选择A字裙,或者随身体动作摆动的裙子,如:褶裙、圆裙。以转移别人对腿部的注意力。

2、尽可能穿着与裙子同色调的袜子和鞋子。统一的色彩,可以造成修长感。

3、鞋子的高度要能与裙子搭配,注意鞋跟是否稳固。

Part 1
瘦腿客厅
瘦腿急先锋



A 上身穿短装,可以拖长腰部线条,使腿部整体长度也跟着延伸。

黑色是公认最显瘦的颜色,而黑色A字裙更是将效果升级!

B 蓬松的裙子的却很难穿出纤瘦感,但褶皱的处理却使得身体线条明显了。

当选择浅色系时,上衣要尽量简单清爽,避免累赘感。

C 轻薄的桃红色纱裙制造摇曳感,过膝的长度是最好的选择。

搭配同色系的粉红圆头淑女鞋,自然有娇小玲珑的感觉。

D 穿较宽线条的长裙,除了能让你看起来更加优雅之外,还有明确的修饰修长功能,即使腿部肥胖、小腿略胖、腹部微突都可因宽长裙而改变视觉效果。

系带的鞋型可以将纤细的脚踝展现出来,瘦身感大加分!

《美人会·瘦佳人》系列丛书

最时髦的瘦身裙大集合，美丽纤瘦百分百！



大快面料的剪裁可以掩饰不够纤瘦的大腿。

黑白的经典搭配，



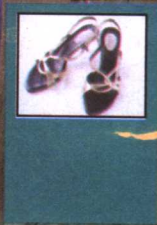
如果想用裙子来使下半身显瘦，百折裙一定要有一条。颜色的选择以鲜亮的色系为好，暗色反而会使下半身的层次感减弱。



流行感十足的圆点图案和透明纱质的完美结合。



一般人认为大腿较粗的人不适合穿裙子，但又怎舍得不起一下时髦呢？幸好>字型的短裙，或打两折活折的短裙，裙片较宽，正好能让腿部有多余宽松的视觉影响，所以能充份掩饰大腿部位，千万别错过！



7分裤改写你的下半“身”

半短不长是修饰美腿的真理!

七分裤也是裤装的主打款式，裤边正好落在小腿最圆润的部位，细致的脚踝、露出的部分小腿会给人愉悦的视觉效果。



美腿POINT

▲小开叉的性感设计转移了视觉，重点落在纤细的脚踝。

▲强调女性魅力的修身剪裁使有膨胀感的白色也不会显胖。



美腿POINT

▲腰部的装饰同样可以转移视觉，遮掩粗的腰部，拉长腿部线条。

▲绝对贴合身材的剪裁将下半身包裹得恰到好处，提臀的设计更能展现身体的线条。



正遮掩了小腿肚的长度是最有遮暇功效的。立体剪裁是所有MM的救星，增加了细长感，也更完善腿型。



美腿POINT

繁复的花纹以臀部的简单镶边中和，取得了巧妙的和谐感。小收腿的设计显示出女性的干练利落，丝毫没有造成多余累赘感。



美腿POINT



腰侧的扣子又起到了完美腰线的收紧效果。简约风格的七分西裤有独特的修身剪裁，臀部的口袋有收紧的效果。



美腿POINT

清凉又养眼的5分裤

很难掌握穿着要领
却也不想放弃!



美腿POINT

▲纵长的压线强调腿部的纤长，瘦腿立现。

美腿POINT

▲硬挺的布料塑造绝佳的修饰感，高腰的设计让你瞬间跃升长腿MM一族。

美腿POINT

▲格子一向有视觉上的膨胀感，通过腰间的深色腰带来平衡，自然会将视线移上移。



12 瘦腿急先锋

美腿POINT

茶色中裤很好搭配衣服，外侧的束口分散了视线，将显瘦感觉进一步提升！



白色可不一定就不能穿，剪裁合体的白色反而可以收紧下半身。利用色彩鲜艳的小提包来转移视线吧！

美腿POINT



有男孩子爽朗感觉的中裤属于万能搭配！采取最利于修饰体型的黑色，宽口裤也不会显得胖。

美腿POINT

SexyGirl

夏日美白肌肤展现的性感挑战！



随意的开领外衣下，身着深色的内衣，若隐若现，诱惑无数的目光，成为激动的焦点。



海边的微风和耀眼的阳光融为一体清爽风格！

夏日经常穿着的短裤，复古的风格，宽松的剪裁，加上特制的腰带装饰物。适合腿型稍胖且腰部曲线较好的女性，因为全身简洁的着装使得体形能看起来比较修长，加上露在外面的肌肤从脖子到腹部、下半身。显得有一定层次感，从视觉上也让人有修长的感觉。

腰部繁杂的修饰，体现出崭新和富有变化的感觉，使更多的目光集中在腰部。

有趣的裤腰和仿旧裤型的低腰裤适合于腿型较胖但较高的MM，注意力被分散在腿部的各个丰富多变细节上，自然就不会觉得胖了。

多用新颖和变化的着装来弥补！



裤腰部的重叠，2层变化吸引2倍注目！

Changable

Lady

奢华的鞋子令你的女人味大增！



新风格女性成就目光焦点！



奢华绚丽的鞋子，使人们的目光能集中在你的脚上，且能修饰出高调的气质。

奢华与颓废的风格并重。多镂空的7分裤能修饰大腿的曲线达到增加长度的错觉，小腿部分配上华丽简洁的凉鞋，也增加了视觉上腿部的长度和曲线的优美与气质感。适合体型协调，整体偏胖的MM。



着重修饰胸口部位的美感！



清爽的感觉给人良好的视觉享受，胸部变化的突出，使人更注重上半身的感觉。

细腿挺直的裤型，能塑造出细小的腿型。普通的颜色和造型能使人的目光集中到全身其它的亮点上。配合全身的搭配，能有非常讨巧的效果。适合上半身体形较好，下半身稍胖但骨头细小的MM！

LoveLy



Shinning



让人一眼就注意到的帽子，和花样丰富的配饰，让全身亮点激增。

宽松和中性化的裤型给人大方的感觉，并且能最大程度的隐藏你腿部的缺点。适合较高的各种身型的MM们出游或者约会穿着。

颜色鲜艳的帽子加上闪亮的配饰！



West Style

美国西部风的小创意体现个性！



在裤脚的开口，给人飘逸的个性的感觉。



个性派女生的大作战！

个性十足的白色牛仔裤，又不缺乏女人味。多处的新风格设计给人耳目一新的感觉。

全身的个性风格，让人的目光目不暇接。又怎么会感觉胖呢。



让腿部注意力上升的夏日脚部装饰！小腿比较短的女孩子，带上脚部装饰物，并且配合紧口热裤，着重塑造小腿的比例。



Fasion

14 瘦腿急先锋

短腿一样能够穿出唯美风！



T-SHIRT+马甲独特的中性着装。

重叠在一起的半协调风格，和低调的颜色充满独特的味道。



中性的衣服与中性的饰物
打造女性帅气风格！



Boy Style

低腰的仿旧中性牛仔裤，与任何样子的腿型都能很好的融合在一起，整体的中性工作作风给人精练而又不失亮点的感觉。适合体型普通平凡的女孩子。



可爱小巧的短背心今年闪耀的秘诀！穿着民族风的小背心，使得上半身层次感提高，身型变美。



宽松的5分短裤，搭配起来完全摆脱了中性的感觉。使得全身衣着错落有致却不拘谨。可爱而有随意，受人喜欢。

民族风和中性化的混合剂！

不断的打造自己的风格和多样的小细节叠加！



Mix&Match

Special

华丽耀眼的小饰物吸引着游离的目光。



夏天适合佩戴闪亮的各种饰品，来增加自己身上的亮点。



稍微夸张的卷腿7分裤使你成为焦点。也使别人的目光更多的注重在你的裤子和服饰，身材反而成为次要。强烈的视觉感使你成为焦点的同时也能或得更好的体型。